

みやこ  
京

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



## 「高野豆腐のそぼろ煮」

だしで炊いた鶏ひき肉や野菜に、別に味つけしておいた高野豆腐を合わせ、とろみをつけて仕上げます。高野豆腐からじゅわっとしみ出るだしのうま味を感じることができる献立です。

高野豆腐の材料である大豆は「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を含んでいます。ほかにもカルシウムや鉄・ビタミン B<sub>1</sub>、食物繊維も豊富で、大豆には栄養がぎっしりつまっています。



### 〈材料 4人分〉

別炊き

高野豆腐	60g
さとう	大さじ 1
うすくちしょうゆ	大さじ 1・1/3
鶏ひき肉	100g
たまねぎ	80g(中 1/2)
にんじん	45g(中 1/4)
しょうが	少々
サラダ油	小さじ 1
さとう	小さじ 1 強
みりん	小さじ 1 弱
料理酒	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 1 強
片くり粉	大さじ 1 弱
けずりぶし	15g
水(だし用)	700cc
水(片栗粉用)	20cc

### 〈作り方〉

- ① にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水 700 cc)  
だしがとれたら、高野豆腐用 320 cc,  
野菜用 200 ccに分けておく。
- ④ 高野豆腐を微温湯でもどし、水洗いした後、軽く水を切る。
- ⑤ 高野豆腐用のだし汁(320 cc)、さとう、しょうゆで煮汁を作り、④を入れ、煮ふくめる。
- ⑥ 別の鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をいため、②を加えてさらに炒める。
- ⑦ 肉の色が変われば、料理酒を加えて炒める。さらに、①を加えて炒め、野菜用のだし汁(200 cc)、さとう、みりん、しょうゆを加えて煮ふくめる。
- ⑧ にんじんがやわらかくなれば、⑤を煮汁ごと加え、最後に水どきの片栗粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ほうれん草のおかか煮」と  
「鶏肉のゆず塩焼き」のレシピをお届けします。

